

Tages-Anzeiger, 6.12.2012, S. 25

## Vertrauen ist immer ein Risiko

Daniel Hell

Die Spätmoderne hat die Menschen in den entwickelten Ländern weitgehend von körperlichen Überforderungen befreit und das Leben materiell erleichtert. Noch vor 50 Jahren arbeiteten 70 Prozent der Bevölkerung in der Industrie, heute sind ebenso viele in Dienstleistungsunternehmen tätig. Damit hat sich die Belastung im Arbeitsbereich von körperlicher Anstrengung zu mentalen Herausforderungen verschoben.

Die zunehmende Beschleunigung und Mobilität machen sich nicht nur bei der Arbeit, sondern auch im Privatleben bemerkbar. Effizienz und Erfolg haben in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert bekommen. Das Tempo zur Erledigung bestimmter Tätigkeiten wird erhöht, zusätzlich wird mithilfe neuer Technologien angestrebt, möglichst viel mit- und nebeneinander zu erledigen. Man spricht von «Zeitverdichtung», für die beispielhaft der Computer oder das Smartphone stehen, die viele Aufgaben gleichzeitig machen lassen.

Es ist also nicht allein die Verknappung der Zeit, die vielen Menschen zu schaffen macht: auch die wachsende Herausforderung, eine anschwellende Daten- und Informationsmenge in kurzer Frist zu verarbeiten. Diese Entwicklungen bekommen eine besondere Brisanz, weil sich mit dem soziokulturellen Umbruch auch unsere eigenen Erwartungen gewandelt haben. Wir stellen andere Ansprüche an uns, als dies in einer hierarchischen oder patriarchalischen Wirgesellschaft noch der Fall war.

So sind auch psychische Störungen von anderer Art. Litten früher die Menschen vor allem an den neurotischen Folgen einer verinnerlichten Herrschermacht, so ringen die Menschen heute mit der Herausforderung eines möglichen Scheiterns ihrer Selbstansprüche. Der Pariser Soziologe Allen Ehrenberg schreibt in seinem Buch «Das erschöpfte Selbst»: «Die Emanzipation hat uns von den Dramen der Schuld und des Gehorsams befreit. Sie hat uns aber diejenigen der Verantwortung und des Handelns gebracht.»

Menschen, die zu Selbstunsicherheit neigen und sich bei Misserfolgen infrage stellen, schämen sich, den geltenden Wertvorstellungen eines sich selbst behauptenden Individuums

nicht zu entsprechen. Sie können sich nicht mehr in gleicher Masse wie frühere Generationen damit trösten, dass andere ihr Schicksal teilen, weil es eben sozial bedingt ist - durch Schicht, Religion oder Familie.

Das Paradox dieser Situation liegt darin, dass die modernen Herausforderungen gerade ein starkes Vertrauen in sich selbst voraussetzen, um mit unvermeidlichen Rückschlägen oder Niederlagen fertig zu werden, diese Vertrauensbasis aber immer schwieriger zu erreichen ist, je mehr biografische Brüche, berufliche Deregulierungen und postmoderne Beliebigkeit das Leben charakterisieren. Die Kontinuität, die noch vor zwei Generationen das Leben der meisten Menschen prägte, ist vorbei. Der Berufsweg ist kein gerader Weg mehr, im privaten Bereich häufen sich Trennungen, Wohnortwechsel und Neuorientierungen.

Konsequenterweise wird die Vertrauensfrage zu einer der wichtigsten Fragen unserer Zeit: gerade weil die Lebensverhältnisse unübersichtlicher werden und sich oberflächliche, unverbindliche Kontakte häufen - anstelle von tiefgreifenden, zwischenmenschlichen Begegnungen. Der Aufbau von Vertrauen braucht aber Zeit und Geduld.

Ist daraus der Schluss zu ziehen, dass der spätmoderne Mensch, zu ständiger Flexibilität gezwungen, vor allem die Fähigkeit besitzen muss, sich auf sich selbst zu verlassen? Sind Einzelkämpfer die eigentlichen Helden unserer Zeit, weil sie uns vorführen, wie wir uns in einer feindlichen Umwelt selber zu behaupten haben? Aber wie sollen wir dann Selbstvertrauen gewinnen können? Selbstvertrauen kann sich nicht ohne das Vertrauen von Mitmenschen entwickeln.

Die Entwicklungspsychologie hat gezeigt, dass ein Kind nur dann Vertrauen zu sich und zu anderen gewinnen kann, wenn seine Erziehungspersonen einfühlsam und verlässlich sind und es sich aufgehoben fühlen kann. Dann traut es sich mehr zu. Dann kann es auch leichter von anderen lernen, weil es sich frei von Angst und Misstrauen in seine Mitmenschen versetzen und durch Imitation neue Ausdrucks- und Handlungsweisen erwerben kann.

Ohne ein solches Zutrauen zu anderen fehlt der Nährboden für die Entwicklung des Selbstvertrauens. Dieser Nährboden ist durch keine Technik zu ersetzen. Auch das Hormon Oxytocin, mit dem verschiedene sozioökonomische Untersuchungen angestellt worden sind, schenkt nicht wirklich Vertrauen; es erleichtert Nähe und erhöht allenfalls die Risikobereitschaft, von einem anderen Menschen Positives zu erwarten.

Wer erfahren hat, dass er vieles selbst bewältigen kann, traut sich auch mehr zu, der hat eine,

wie es im Fachjargon heisst, «generalisierte Selbstwirksamkeit» gebildet. Doch wäre es verfehlt, Vertrauen bloss auf Erfolgserlebnisse zu gründen. Vertrauen braucht Vertrauen, nicht Erfolg oder Bewunderung, um gefördert zu werden. Vertrauen ist Geschenk.

Der Geschenkcharakter von Vertrauen zeigt sich besonders eindrücklich bei Menschen, die in der Kindheit keine sichere Bindung erfahren haben. Manche versuchen dann, durch besonders grosse Verlässlichkeit und Ordentlichkeit Sicherheit zu gewinnen und durch untadeliges Verhalten und starke Leistungen die Anerkennung, von anderen zu erhalten. Ein Grundvertrauen lässt sich aber auf diese Weise kaum finden. Dazu braucht es die Erfahrung, von Mitmenschen nicht nur als Leistungsbringer geschätzt zu werden, sondern um ihrer selbst willen - gerade auch dann, wenn sie an einer Aufgabe scheitern. Es ist diese Erfahrung, die einem Menschen hilft, mit Misserfolgen fertig zu werden und neue Zuversicht zu schöpfen. Es stellt auch das Ziel psychotherapeutischer Bemühungen dar, eine solche Vertrauensbeziehung aufzubauen.

Vertrauen zu haben und Vertrauen zu schenken, enthält immer ein Risiko: enttäuscht zu werden. Deshalb kann Vertrauen auch nicht funktionalisiert werden, wie dies etwa in der modernen Ökonomie versucht wird, um grössere Gewinne zu machen. Die Instrumentalisierung des Vertrauens dürfte dieses im Gegenteil sogar schwächen.

Je komplexer und unübersichtlicher unsere Gesellschaft wird, desto mehr ist sie gefordert, die Vertrauensbildung zu fördern. Dazu gehört sicher eine optimale Familien- und Schulpolitik, damit die Heranwachsenden «seelische Nahrung» wie Zuneigung, Empathie und Geborgenheit erfahren und nicht nur auf Leistung und Effizienz gedrillt werden. Im aufklärerischen Sinne ist auch Vertrauen in die Vernunft angesagt, wobei Vernunft den Zweifel nicht ausschliesst. Vertrauen ist immer Wagnis. Das gilt selbst für das Vertrauen in die Vernunft. Auch rational getroffene Entscheidungen können sich als falsch erweisen.

Vertrauen ist nicht identisch mit Wissen. Es ist auch nicht durch Erkenntnisse zu ersetzen. Denn jeder Erkenntnisfortschritt wirft neue Fragen und Probleme auf. Deshalb scheint es mir so wichtig, dass wir in unserer modernen Welt nicht eingleisig fahren, sondern das, was wissenschaftlich nicht zu fassen ist, in kulturellen, künstlerischen und religiösen Formen bewahren. Zum Vertrauen kann, um mit Ludwig Wittgenstein zu sprechen, auch das philosophische Staunen beitragen, nämlich das Staunen darüber, dass überhaupt etwas ist und nicht vielmehr nichts. Dieses Staunen sprengt die Ichbezogenheit und weitet den Horizont. Das sind günstige Voraussetzungen, unbedingter zu vertrauen.